

## 5 Tipos de Exercícios para Emagrecer em Casa

O exercício é uma parte importante de qualquer regime da perda de peso. Mas, com agendas lotadas, todos nós queremos saber quais exercícios nos ajudam a perder peso mais rapidamente em casa. Em termos gerais, existem dois tipos de exercícios: aeróbicos e treinamento de força (ou anaeróbia), e cada um contribui de forma diferente para a perda de peso. O exercício aeróbico queima calorias de gordura, enquanto o treinamento de força contribui para a perda de peso aumentando a taxa metabólica de repouso (RMR), que é o número de calorias que seu corpo queima enquanto estiver em repouso. Seu RMR realmente aumenta (ou seja, queima mais calorias), o que ajuda a manter os músculos do que faz para manter a gordura. Importante: lembre-se que o músculo pesa mais que a gordura, por isso alguns exercícios de treinamento de força são mais saudáveis e atraentes, embora não necessariamente contribuam para a perda de peso. Mas, os músculos são uma "espécie" de bom peso e você deve tentar construir mais músculo para ajudar a manter a gordura corporal na baía. Aqui estão 5 dicas para exercícios - aeróbicos e treinamento de força - que você pode fazer em casa para perder peso rapidamente.

**Dica # 1: Squats:** são as melhores para os músculos das pernas, os maiores músculos do seu corpo. Todos os dias em frente ao espelho, colocar os pés na largura do ombro, enquanto para a frente e agachar-se e 10-20 vezes por 2 ou 3 conjuntos. Isto ajuda a construir a sua perna e glúteos. Como você constrói a força, tente segurar 2 ou 5 libras halteres em suas mãos, enquanto você trabalha fora. Certifique-se de aquecer primeiro, e parar de se detectar qualquer dor aguda nos joelhos.

**Dica # 2: Pushups:** Pushups são uma forma de treinamento de força durante uma flexão de braços que suportam até 70% do seu peso corporal. Do conjuntos de 2 ou 3, de 20 flexões para construir a força do braço e aumentar o seu RMR.

**Dica # 3: Jumping jack:** é um exercício excelente de todo o organismo aeróbico que você pode fazer em casa. Do 4 ou 5 séries de 20 saltos macacos, ou quando necessário. Dica: se você vive em um apartamento ou permanecer em um quarto no segundo andar, ser atencioso com os seus vizinhos, ir para fora ou fazendo-as numa sala de primeira história.

**Dica # 4: caminhada rápida:** Ao caminhar por si mesmo é um ótimo exercício aeróbico, caminhada rápida é ainda melhor para queimar gordura. Certifique-se de que você realmente primeiro trecho e aquecimento com caminhada regular. Quando você come o seu ritmo mais rápido a partir, tentar manter a velocidade tanto quanto possível, enquanto você pode. Se você ficar cansado, tente fazer intervalos de andar rápido seguido por curtos períodos de caminhada mais lenta.

**Dica # 5: Reforma:** é uma ótima maneira de comer o seu coração e bater e queimar calorias. Você pode usar sua escada em casa, mas para obter melhores resultados, sugiro comprar tapetes especializados passo empilháveis e empilhá-los, pelo menos até 15 polegadas (38 cm). Faça 2-3 séries de 20 degraus cada um para comer. Mesmo que você não pode sentir como o reformo está ajudando, este exercício não só irá ajudá-lo a perder peso, mas também irá ajudá-lo a moldar o seu corpo e as pernas.

Um elemento importante em uma estratégia para perder peso rapidamente em casa é fazer uma combinação de exercícios que constroem os músculos (treino de força), enquanto a queima de gordura (exercícios aeróbicos). Iniciar um regime de maioria ou de todos estes exercícios 2-3 dias / semana e ver o insalubre de gordura derreter.

### Sobre o Autor

Julio Cesar é editor e escritor de várias Dicas de [Exercícios para Emagrecer](#) para saber mais sobre [Dicas de Saúde](#), Acesse [SaudeDicas.com.br](#)

Source: <http://www.artigopt.com>